الحمية قليلة الألياف والحمية قليلة الفضلات

الحمية قليلة الألياف: هي حمية ذات كمية محدودة من الألياف بحيث لا تزيد كمية الألياف فيها عن ١٠ـ ١٥ جم في اليوم، بالإضافة الي التقليل من الأطعمة التي تؤدي إلى زيادة كمية البراز.
الحمية قليلة الفضلات: هي حمية قليلة الألياف مع بعض التغييرات الإضافية.
وعادة ما ينصح بهاتين الحميتين للمرضى الذين يعانون من التهاب الأمعاء، التهاب الرتوج، أمراض الأمعاء الالتهابية (مثل: مرض كرون، والتهاب القولون التقرحي) بالإضافة إلى غيرها من الأمراض.
وقد تستخدم هذه الحمية عند حدوث علامة تدل على وجود انسداد معوي، أو تضيق في الأمعاء، أو بعد إحدى العمليات الكبرى في الجهاز الهضمي، والسبب في إتباعها هو المساعدة على منع انسداد الأمعاء عن طريق تقليل كمية البراز، والعمل على إبطاء حركة الأمعاء.

الفرق بين الألياف والفضلات :

الألياف: هي جزء من النباتات لا يستطيع جسم الإنسان هضمها بشكل كامل
الفضلات: مزيج من الألياف والمواد الأخرى التي تكون موجودة في الأمعاء بعد عملية الهضم

الأطعمة المسموحة والممنوعة

المجموعة الغذائية	الأطعمة المسموحة	الأطعمة الممنوعة
الخبز/ النشويات	الخبز الأبيض، الدقيق، البسكويت، الكعك، المفن، البسكويت المالح، خبز الردة أو النخالة الخفيف بدون حبوب، البانكيك، الوافل، الحبوب المطبوخة المكررة (مثل المصنعة من كريمة القمح، أو كريمة الأرز، أو الفريك)، الحبوب الجافة (مثل رقائق الذرة أو المصنعة من الأرز)، البطاطس والبطاطس الحلوة (من غير قشر)، الأرز الأبيض، المعكرونة	الحبوب الكاملة، (المفن أو البسكويت المالح المصنع من الحبوب الكاملة)، الخبز والمفن المصنع من الذرة، حبوب النخالة، الجرانولا، دقيق الشوفان، المعكرونة المصنعة من القمح الكامل، الأرز الأسمر، الحنطة السوداء (كاشا)، الدخن
اللحوم وبدائل البروتين	اللحم اللين أو المفروم أو المطبوخ جيداً السمك، الدجاج، البيض، التوفو، زبدة الفول السوداني الناعمة	اللحوم القاسية أو التي تحتوي كثير من الألياف أو مع غضروف البقوليات:(الفول ،البازلاء، الفاصولياء الحمراء، الحمص، فول الصويا، البازلاء الصفراء، العدس)،الفول السوداني، زبدة الفول السوداني الخشنة

الخضروات	الخضروات المطبوخة أو المعلبة بدون بذور أو قشور (الطماطم، السبانخ، البنجر، الجزر، القرع، الكوسا، الباذنجان، البصل، والفطر) الخس عصائر الخضروات المصفاة	الخضروات المطبوخة (الفاصولياء البيضاء، والبازلاء الخضراء، القرنبيط، البروكلي، الذرة، الملفوف) جميع الأنواع الغير مطبوخة ماعادا الخس العصائر مع اللب أو البذور
الفواكه	جميع الفواكه المعلبة مسموحا بها ما عدا تلك الممنوعة أو التي تحتوي على القشرة أو البذور الفواكه الطازجة (الموز، الشمام، البابايا، البطيخ الأحمر، التفاح من غير قشره)	الفواكه المعلبة: (التين، البرقوق أو الخوخ المجفف، التوت، الأناناس) جميع الأنواع الأخرى من الفواكه الطازجة ممنوعة، جميع الفواكه المجففة ممنوعة
	جميع العصائر بدون لب أو المصفاة	العصائر مع اللب وعصير البرقوق أو الخوخ المجفف
منتجات الألبان	الحليب، اللبن، الجبن	منتجات الألبان مع البذور أو المكسرات
الدهون	المارجرين (السمن النباتي)، الزبدة، الزيوت النباتية، توابل السلطة، المايونيز، القشدة، المرق الصافي، كريمة الخفق، زبدة الفول السوداني الناعمة	البذور، المكسرات، الزيتون، جوز الهند، صلصة بذور الخشخاش
منوعات	الكيك السادة، الكوكيز، الحلويات، الفطائر، الجيلاتين، السكر، الحلوى الصلبة السادة، البهارات، القهوة، الشاي، المشروبات الغازية	أي نوع من الأطعمة مصنع من الحبوب الكاملة، النخالة، البذور، المكسرات، الجوز الهند، الفواكه المجففة، أو شراب الشوكولاتة، أو الحلوى المصنوعة من الشوكولاتة أو المكسرات

إرشادات غذائية خاصة بالحمية قليلة الفضلات :

- إتباع إرشادات الحمية قليلة الألياف
- استبعاد عصير الخوخ المجفف (البرقوق) من الحمية
- عدم شرب أكثر من كوبين من الحليب أو مشتقاته في اليوم

المراجع

- Manual of Clinical Dietetic
- Education material for Northwesteren Memorial Hospital
- Education Material from Wake Forest University Bipitst

Vegetables	Cooked or canned vegetables without seeds or skin (tomatoes, spinach, beets, carrots, pumpkin, marrow, egg plant, onion and mushrooms) Lettuce Strained vegetables juice	Cooked vegetables (lima beans, green peas, cauliflower, broccoli, corn, cabbage) All Uncooked vegetables except Lettuce Juices with pulp or seeds
Fruits	All canned fruits allowed except those not recommended or those with skin or seeds Raw fruits (banana, cantaloupe, papaya, watermelon, peeled apples)	Canned fruit (figs, prunes, berries, pineapple) All others All dried fruits
	All juice without pulp, strained	Juices with pulp, prune juice
Dairy Products	Milk, yogurt, cheese	Products with seeds and nuts
Fats	Margarine, butter, vegetable oils, salad dressing, mayonnaise, cream, plain gravies, whip cream, creamy peanut butter	Seeds, nuts, olives, coconut, poppy seed dressing
Miscellaneous	Plain cakes, cookies, pastries, pies, gelatin, sugar, plain hard candy, condiments, coffee, tea, carbonated beverages	Any made with whole grains, bran, seeds, nuts, coconut, dried fruit, chocolate syrup, candy made with chocolate or nuts

Dietary guidelines for low-residue diet

- Follow low-fiber diet guidelines.
- Prune juice should be excluded from diet.
- Do not consume more than 2 cups of milk or milk products/day.

References

- Manual of Clinical Dietetic
- Education material for Northwesteren Memorial Hospital
- Education Material from Wake Forest University Bipitst

Low Fiber and Low-Residue Diet

Low fiber diet is a diet limited in fiber so that the amount does not exceed 10 -15 gm per day, in addition to reducing foods that may lead to increase the amount of stool .

low residue diet is a low-fiber diet with some additional changes.

These diets may be recommended for patients with bowel inflammation, diverticulitis, inflammatory bowel disease (such as Crohn's disease and ulcerative colitis) and other diseases.

These diets also may be used when there is a sign of intestinal obstruction or narrowing of the bowel, or after major GI surgery. The reason to follow this diet is to help in preventing intestinal blockage by decreasing the amount of stool, and slow the movement of the intestine.

Difference between fiber and residue

Fiber: is the part of the plant that the human body unable to digest completely.

Residue: after digestion, the combination of fiber and other materials that will be found in the bowel is called residue.

Allowed and prohibited food

Food group	Allowed food	Prohibited food
Breads/ Starches	White bread, farina, biscuits, rolls, muffins, crackers, light rye bread without seed, pancakes, waffles, refined cooked cereal (such as cream of wheat, cream of rice, grits), dry cereals (including corn flakes, rice krispies), white or sweet potato (no skin), white rice, pasta	Whole grain, whole grain (whole grain crackers, muffins or cereal). Corn bread, corn muffins, bran cereals, granola, oatmeal, whole wheat pasta, brown rice, buckwheat (Kasha), millet
Meat and Protein Substitutes	Tender, ground or well-cooked meat Fish, poultry, eggs, tofu, creamy peanut butter	Tough, fibrous meat with gristle Legumes (beans and peas, kidney beans, chickpeas , soy, yellow peas, lentils), peanuts, crunchy peanut butter